

UDO BAER

Was hochbelastete Kinder brauchen

Praxishandbuch für
die Begleitung und Betreuung



Klett-Cotta

UDO BAER

Was hochbelastete Kinder brauchen

*Praxishandbuch für
die Begleitung und Betreuung*

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2019 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Wallbaum/Weiß Freiburg

Unter Verwendung eines Fotos von © 2Design/Photocase

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-96440-0

Datenkonvertierung: Tropen Studios, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-96440-0

E-Book: ISBN 978-3-608-19168-4

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-29153-7

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Inhalt

Vorbemerkung 9

Teil A: Die acht Wege 13

1 Der erste Weg: Zur Quelle gehen – Diagnostik 14

- 1.1 Verständnis ist nicht Entschuldigung 14
- 1.2 Die vier Monster der Entwürdigung 16
 - 1.2.1 *Die Gewalt* 16
 - 1.2.2 *Die Erniedrigung* 20
 - 1.2.3 *Die Beschämung* 22
 - 1.2.4 *Ins Leere gehen* 24
- 1.3 Giftige Atmosphäre 27
- 1.4 Zugänge zum Verständnis 29
 - 1.4.1 *Die Belastungspyramide* 29
 - 1.4.2 *Zu viel, zu wenig* 32
 - 1.4.3 *Die Weisheit der Kinder* 34

2 Der zweite Weg: Rahmung 36

- 2.1 Sichere Orte 36
- 2.2 Täterkontakt? 40
- 2.3 Strukturen 42
- 2.4 Gerechtigkeitssinn 45
- 2.5 Beziehungsfprofessionalität 47

3	Der dritte Weg: Neue Beziehungserfahrungen statt Bindungsstörung	49
3.1	Bindungstheorie und Bindungsstörungen	49
3.2	Die drei Bindungsstörungen	51
3.2.1	<i>Unsicher-vermeidendes Bindungsverhalten</i>	51
3.2.2	<i>Unsicher-ambivalentes Bindungsverhalten</i>	52
3.2.3	<i>Desorganisiertes Bindungsverhalten</i>	53
3.2.4	<i>Folgen von Bindungsstörungen</i>	55
3.3	Was Kinder mit Bindungsstörungen brauchen.	57
3.4	Meinhaftigkeit in der Zwischenleiblichkeit	60
3.5	Spürende Begegnungen	63
3.6	Triangel und andere Zwischenschritte	72
3.7	Wie geht Trösten?	74
4	Der vierte Weg: Tridentität – Nähren, Spiegeln, Gegenüber-Sein	76
4.1	Das Tridentitätskonzept.	76
4.2	Das Nähren	77
4.3	Das Spiegeln	80
4.4	Das Gegenüber-Sein.	83
4.5	Tridentitäts-Diagnostik	85
5	Der fünfte Weg: Ich-Aufbau	88
5.1	Bedeutungsräume	88
5.2	Die fünf wichtigsten Bedeutungsräume	89
5.3	Verletzungen und Schutz des öffentlichen Raums	94
5.4	Verletzungen und Schutz des persönlichen Raums	96
5.5	Verletzungen und Schutz des intimen Raums	98
5.6	Stärkung des inneren Kerns	100
5.7	»Ich bin ich« und andere Wege der Ich-Stärkung	103

6	Der sechste Weg: Konstruktive Wirksamkeitserfahrungen. . .	106
6.1	Das Gefühl chronischer Wirkungslosigkeit	106
6.2	Die Folgen	108
6.3	Destruktive und konstruktive Wirksamkeitsbemühungen	110
6.4	Quellen der Aggressivität, Umgang mit Aggressivität. . .	112
6.4.1	<i>Fluch und Segen der Aggressivität</i>	112
6.4.2	<i>Quellen überbordender Aggressivität</i>	114
6.4.3	<i>Erregungsdiagnostik</i>	117
6.4.4	<i>Deeskalation</i>	119
6.5	Verkehrsschilder und Stopp-Übungen	121
6.6	Beziehungswirksamkeit	122
7	Der siebte Weg: Das große UND	124
7.1	Widersprüchlichkeiten akzeptieren und leben	124
7.2	Partielle Offenheit	127
7.3	Synchrontransfer	127
7.4	Die Beziehungsraute	129
7.5	Das UND-Triptychon	132
8	Der achte Weg: Worte und mehr für Gefühle und Beziehungen	134
8.1	»Brutal«, »krass« und andere Nicht-Worte	134
8.2	Gefühlssterne	139
8.3	Musik	141

**Teil B: Zur diagnostischen Vertiefung:
das Trauma-Differenzierungsmodell und mehr. 145**

1	Belastung und Hochbelastung	146
2	Hochbelastung und Trauma	147
3	Hochbelastung, Trauma und Komplextraumata	151
4	Komplextraumata und Intensivpädagogik	153

Teil C: Selbstfürsorge der Begleiter/innen. 155

1	Resonanz und Zwischenleiblichkeit – würdigen, was ist	156
2	Wer tröstet die Tröstenden?	158
3	Mein sicherer Ort	159
4	Meine Fallen	159
5	Fachkompetenz und Herzkompetenz	160
	Literatur	163

Vorbemerkung

Was sind hochbelastete Kinder? Vergleichen wir drei gleichaltrige Kinder.

S. ist sieben Jahre alt. Seine Eltern leben seit einem Jahr im Streit. Sie haben immer weniger Zeit für ihn. Vor allem belastet ihn die schlechte Atmosphäre in der Familie. Nun trennen sich seine Eltern. Stefan ist traurig und ärgerlich. Oft weiß er gar nicht mehr, was er fühlt. Er zieht sich immer mehr vor den Eltern und Freunden zurück, spielt sehr viel an der Playstation, redet weniger, wirkt niedergeschlagen.

Y. ist acht Jahre alt. Sie lebt mit der Mutter allein in einer kleinen Wohnung. Die Mutter ist Gelegenheitstrinkerin, zieht dann »durch die Kneipen«: »Ich muss doch auch mal was vom Leben haben«, sagt sie dann. Sie lässt die Tochter allein, manchmal zwei bis drei Tage lang. Y. hat selbst sexuelle Gewalt erfahren von einem früheren Partner der Mutter. Sie schwankt zwischen extremen aggressiven Ausbrüchen und totalem Verstummen. Sie wirkt sehr selbstständig und sagt, sie »komme klar«, wenn die Mutter unterwegs ist. Sie isst kaum noch, wird immer dünner. In der Schule lügt sie. Sie schwindelt auch ihre Mitschüler/innen an, sodass keiner ihr noch etwas glaubt.

M., ebenfalls acht Jahre alt, stammt aus Syrien. Auf der Flucht hat er seinen Bruder verloren, er ist ertrunken. Wo seine Eltern sind, weiß er nicht. Er wurde aus Syrien zum Onkel geschickt, damit er aus der Kriegshölle herauskommt. Ob die Eltern noch leben, ist unbekannt. Bei seinem Onkel hat er massive Gewalt erfahren, musste ins Krankenhaus und kam danach in die Betreuung des Jugendamtes. Seitdem ist er völlig verstört. Er wechselt zwischen einer Wohngruppe oder anderen Jugendeinrichtung zur nächsten.

Alle drei sind verletzte Kinder, doch der Grad der Verletzung und die Schwere der Folgen sind unterschiedlich.

S. ist verletzt durch die Trennung, an deren Vorgeschichte er leidet, und braucht Unterstützung. Mit solchen Kindern haben wir und

wahrscheinlich Sie viel zu tun, nicht so sehr in der Jugendhilfe als fast alltäglich in Schule, Kindergarten, Beratungsstellen und anderen Einrichtungen.

Y dagegen ist ein hochbelastetes Kind. Es hat mehrere schwere Belastungen einschließlich Traumatisierungen erfahren: durch den Alkoholismus der Mutter, durch die sexuelle Gewalt, durch das Alleingelassen-Werden und vielleicht noch mehr. Hier sind sozialpädagogische oder therapeutische Hilfen notwendig. Nicht alle diese Kinder erfahren solche Unterstützung. Oft begegnen wir ihnen auch in Schule und Kindergarten. Doch in jedem Fall gilt: Ihr Ich ist beschädigt. Ihr innerer Kern ist oft existenziell verletzt. Ihnen fehlen Orientierung und Halt.

M. ist ebenfalls hochbelastet. Doch hier kann man sogar von einem komplex-traumatisierten Kind sprechen. M. hat nicht nur ein Trauma erlebt, sondern mehrere. Keiner kommt an ihn »heran«. Er wirkt verloren. Er erlebt seine gesamte Welt als feindlich.

Komplex traumatisierte Kinder sind eine Sondergruppe unter den hochbelasteten Kindern.

Selbstverständlich sind die Grenzen zwischen diesen drei genannten Kategorien – verletzte Kinder, hochbelastete Kinder, komplex traumatisierte Kinder – fließend. Das Thema dieses Buches sind vor allem die hochbelasteten Kinder. Die Differenzierungshilfen zu den anderen beiden Gruppen werden in Teil B herausgearbeitet.

S., Y. und M. brauchen unterschiedliche Hilfen. Für jedes einzelne Kind gilt – nicht nur für diese drei –, dass eine individuelle Diagnostik herausgearbeitet werden muss und individuell auf das einzelne Kind bezogene Hilfkonzeppte erarbeitet werden müssen. Damit dies gelingen kann, werde ich im Folgenden acht Wege praxisnah beschreiben, mit denen hochbelastete Kinder unterstützt werden können und sollen. Das breite Büfett von Hilfsmöglichkeiten in diesen acht Wegen zusammenzufassen, dient der Orientierung.

In Teil B stelle ich ein Modell vor, wie verletzte, hochbelastete und komplex traumatisierte Kinder und Jugendliche zu unterscheiden sind.

Diese Differenzierung ist wichtig und notwendig, um aus dem speziellen Verständnis des Leidens der Kinder differenzierte und passgenaue Hilfsmöglichkeiten anzubieten.

Hochbelasteten Kindern zu helfen, belastet die Helfenden. Deshalb gehe ich in Teil C darauf ein, was Menschen, die hochbelastete Kinder und Jugendliche begleiten, brauchen. Ob als Eltern, Erzieher/innen, Pädagog/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagoge/innen oder in anderer Funktion.

Bei alledem sind mir zwei Grundsätze wichtig.

Erstens geht es um die Würde der Kinder. Jedes Kind muss als menschliches Wesen gewürdigt und in seinen Besonderheiten geachtet werden. Es geht auch um die Würde der Begleitenden, ganz gleich, ob Sie Eltern, Sozialpädagogen/innen oder Mitarbeiter/innen in Kita oder Schule, Jugendamt oder Jugendhilfeeinrichtungen sind. Auch Ihre Würde ist wichtig. Nur wenn sowohl die Kinder als auch wir, die Begleitenden, gewürdigt werden, kann Unterstützung gelingen. Besonders wichtig ist es mir, das Augenmerk darauf zu richten, dass die Beziehung zwischen Kindern und uns Begleitpersonen gewürdigt wird. Jedes hochbelastete Kind hat Beziehungsverletzungen erlebt, ist alleine gelassen, gequält, geschlagen worden ... All das sind Beziehungsverletzungen. Und Beziehungsverletzungen brauchen Beziehungswürdigung und Beziehungsheilung. Deswegen zieht sich die Würdigung der Beziehung wie ein roter Faden durch alle Kapitel.

Der zweite Grundsatz lautet: Es gibt keine einfachen Lösungen. Dieses Buch ist kein Rezeptbuch. Ich verspreche Ihnen nicht, dass Sie für jedes Kind eine adäquate Hilfe finden werden. Es sind Anregungen und Möglichkeiten, die Sie unterstützen werden, zu suchen und zu versuchen und sich um jedes einzelne Kind zu bemühen.

Und noch drei Hinweise:

Wenn ich von Kindern spreche, meine ich immer auch Jugendliche.

Die Praxisbeispiele sind selbstverständlich anonymisiert.

Dies ist ein Praxisbuch mit theoretischem Hintergrund. Ich möchte

vor allem den Menschen etwas an die Hand geben, denen ich in meiner Praxis, meinen Seminaren, Beratungen und Vorträgen begegnet bin und die meine Erfahrungen, Konzepte und Methoden nützlich fanden und finden. Deswegen steht die Praxisorientierung im Vordergrund. Da, wo es sinnvoll scheint, habe ich meine theoretischen Modelle erläutert. Zur Vertiefung verweise ich auf meine anderen Veröffentlichungen. Wenn ich ohne konkreten Bezug von »wir« rede, meine ich meine Frau Gabriele Frick-Baer und andere Kolleg/innen in leiborientierter Therapie und Pädagogik. Literaturhinweise habe ich deshalb sparsam verwendet.

Auf die Arbeit mit Familien gehe ich nicht ein. Hier verweise ich auf mein Buch »Familientherapie«.

Für Rückmeldungen zu dem Veröffentlichten bin ich dankbar. Schreiben Sie mir über u.baer@baer-frick-baer.de.

Teil A

Die acht Wege

1 Der erste Weg: Zur Quelle gehen – Diagnostik

1.1 Verständnis ist nicht Entschuldigung

Viele Verhaltensweisen der Kinder, um die es in diesem Buch geht, sind uns Erwachsenen unverständlich. Sie werden als »schräg«, »gaga«, »krankhaft«, »pathologisch«, »verrückt« oder »anders« bezeichnet. Ich gehe davon aus, dass jedes Verhalten von Kindern und Jugendlichen ursprünglich einen Sinn hatte. Dieser Sinn mag verloren gegangen sein, doch den Kontext des Verhaltens, seine Vorgeschichte zu erkunden und zu verstehen, ist wichtig, weil es das Verständnis für diese Kinder und Jugendlichen erweitert.

Ein Beispiel:

M. ist ein »Abhauer«, wie die anderen Kinder sagen. Bei Stress rennt er immer weg und versucht, sich zu verbergen. Der Sozialpädagoge N., der M. betreut, hat sich überlegt, mit ihm eine Fahrradtour zu unternehmen. Er geht zu ihm und erzählt ihm von seiner Idee. M. blickt verwundert und erschrocken. Dann läuft er weg. N. beklagt sich: »Warum läuft er vor mir weg? Ich wollte mit ihm doch etwas Schönes unternehmen!?!«

M.s Geschichte ist eine Geschichte mit vielen Erfahrungen des Weglaufens, des Verlassens und des Verlassen-Werdens. Sein Vater hatte die Familie kurz nach seiner Geburt verlassen. Er kennt ihn nicht. Die Mutter wurde Alkoholikerin. Als Quartals-Trinkerin hatte sie gute Phasen – und dann war sie plötzlich wieder weg. Sie ging auf »Sauftour«, mehrere Tage lang, manchmal sogar zwei Wochen. M. hat also erlebt, dass andere vor ihm weglaufen und er allein zurückbleibt. Er fühlte sich immer schuldig, wenn die Mutter plötzlich nicht mehr da war. Das fühlen auch viele andere Kinder, denen

etwas widerfährt, das sie sich nicht erklären können. Dass andere verschwinden, dass andere sich entfernen, das war M. vertraut, das hat sich in ihm eingehaust und wurde selbstverständlich.

Hinzu kam sein Misstrauen. M. lebte als Kind in der Hochspannung, dass immer plötzlich etwas passieren konnte. Jeden Moment konnte die Mutter weg sein. Er beäugte ihr Verhalten misstrauisch, achtete auf jedes Anzeichen. Selbst wenn die Mutter nett zu ihm war, war er misstrauisch, ob das nicht gleich wieder umkippte und die Mutter wieder weg war.

Deswegen hat sich bei M. das Muster entwickelt, dass er bei Stress wegläuft. Das gilt bei negativen Belastungen, aber auch bei positivem Stress. Das Angebot seines Betreuers hat ihn einerseits misstrauisch gemacht: Kann das denn ernst gemeint sein? Und es hat ihn aufgeregt und positiven Stress hervorgerufen. Also läuft er weg.

Ein Verhalten wie von M. kennen wir von vielen Kindern und Jugendlichen. Wenn Kinder weglaufen, fliehen sie vor etwas, das sie nicht aushalten. Wenn Kinder weglaufen, dann wollen sie, dass wir nach ihnen suchen. Wenn M.s Mutter weg war, war er besorgt und suchte nach ihr, zumindest als er älter war. Doch vergeblich.

Wir kennen von vielen Kindern, dass das Weglaufen ein Signal ist, dass sie sich nicht genug gesehen fühlen, dass sie gesucht und gefunden werden wollen.

Diesen Zusammenhang zu verstehen hilft N., Verständnis für M. zu entwickeln. Er bleibt gekränkt, dass M. auf sein Angebot so reagiert, UND er hat Verständnis dafür, dass M. ein solches ihm vertrautes Muster des Verhaltens entwickelt hat und lebt. Er sagt ihm das: »Du bist oft verlassen worden. Ich kann verstehen, dass du misstrauisch bist und wegläufst. UND ich will das nicht.« Sie redeten eine Weile, stritten sich, versöhnten sich. N. blieb bei seinem UND. Und dann fuhren sie gemeinsam weg.

Auf die Haltung des UND werde ich in diesem Buch häufig zurückkommen. Hier ist sie mir vor allem wichtig, damit deutlich wird, dass